

Info

Locatie van deze Workshop

Nieuwe Bankrashal
Pandora 3
1183 KK Amstelveen

Aanvang

18.30 uur

Programma (voor beide dagen)

18.30 - 19.00 inloop met koffie en thee
19.00 - 19.15 opening door D. Landsaat (dir. Sportbedrijf Amstelveen)
19.15 - 21.45 de workshop
21.45 afsluiting en informeel napraten met drankje en hapje

Door wie

Deze workshop wordt verzorgd door zeer ervaren topsport fysiotherapeuten en een voedingsdeskundige o.a. verbonden aan diverse vertegenwoordigende nationale teams:
Joukje Versluijs (Jumph), Brenda Pronk en Sander Schouwstra (IBIS).
Sandra van der Moere (Jumph) voedingsdeskundige.

Maximum aantal deelnemers

25 personen

Kosten

De inschrijfkosten voor deze workshop (2 avonden) zijn € 20,- per persoon.
Bij annulering binnen 24 uur en/of "no show" is er geen restitutie.



Aanmelden

Bij Sportservice Amstelveen: info@sportbedrijfamstelveen.nl

Betaling

Bankrekening: 30 23 74 450 t.n.v. Sportbedrijf Amstelveen



SPORTSERVICE AMSTELVEEN
onderdeel van het Sportbedrijf Amstelveen 

Sportlaan 25
1185 TB Amstelveen
Postbus 72
1180 AB Amstelveen

Telefoon: 020 - 3473450
E-mail: info@sportbedrijfamstelveen.nl

BesturenAcademie Amstelveen

Workshop:
voor sporters - ouders - trainers

Blessures - oorzaak?... of voorkomen?
Overbelasting...signalering en/of voorkomen

Workshop verdeeld over 2 avonden

Dinsdag 5 februari 2013

Dinsdag 19 februari 2013



ALL Sports
medisch centrum **IBIS**

Amstelveen Beweegt Gezond !!

BesturenAcademie Amstelveen

De BesturenAcademie Amstelveen is een initiatief van:
Sportservice Amstelveen

Kennisoverdracht aan verenigingen centraal

In de visie van Sportservice Amstelveen: “Amstelveen Beweegt Gezond!!” staat de ondersteuning van breedtesportverenigingen en organisaties hoog op de actieagenda.

Dat is nodig, want naast de gewone ook al niet eenvoudige verenigingsstaken wordt van de sportverenigingen als sociaal bindende factor van belang, ook steeds meer inzet en betrokkenheid gevraagd.

Om ook die “maatschappelijke” rol goed te kunnen vervullen, wordt van de “vrijwillige” verenigingsmensen nog meer professionaliteit gevraagd. Want om zo'n club nieuwe stijl “gezond” te runnen moet men vandaag de dag van veel verschillende kennismarkten thuis zijn.

Daarbij kunnen zij een steun in de rug in de vorm van de overdracht van kennis, kunde en ervaring vast goed gebruiken. Onze “BesturenAcademie” wil hen en andere geïnteresseerden die steun graag bieden.

Scholing naar gebleken behoefte

Het is de bedoeling om individuele (potentiële) bestuurders, kaderleden, technische staf, vrijwilligers c.q. besturen als geheel naar gebleken behoefte te scholen in onderwerpen en kennisgebieden die zij op basis van het moderne verenigingsleven tegenwoordig allemaal (verplicht) “in de tas” dienen te hebben. Er zijn signalen genoeg om van zo'n behoefte te spreken.

Professionele kwaliteit via sponsors

Kwaliteit bieden is ook op dit nieuwe gebied ons uitgangspunt. Wij hebben onder meer een aantal experts van onze sponsors bereid gevonden een specifieke cursus/training/seminar inhoudelijk op te zetten en ook te geven. Daarmee is een professionele aanpak gegarandeerd. Bovendien kunnen door deze vorm van sociale sponsoring de kosten voor deelnemers tot een minimum worden beperkt.

Ook buiten de grenzen

Sportverenigingen in Amstelveen zijn uiteraard onze eerste doelgroep. Maar via (al bestaande) samenwerkingsverbanden met regionale en/of provinciale sportorganisaties zullen wij de programma's van onze academie ook regionaal gaan aanbieden.

Workshop

Blessures - oorzaak?... of voorkomen?
Overbelasting... signalering en/of voorkomen + voeding

Waarom

Hoe handel je bij blessures of overbelasting? De juiste handeling, de juiste keuzes maken en de juiste mensen om je heen inschakelen zijn van groot belang.

Wanneer er zich een blessure voordoet is het belangrijk om goed te communiceren tussen de sporter-ouder-coach en fysiotherapeut/arts.

Maar weten we wel wat er van een ieder verwacht wordt? Wat is ieders rol? Wat kun je zelf al doen? En wanneer moet je een professional inschakelen?

Doel

Bewustwording, zelfreflectie, praktische adviezen en interactie.

Inhoud

In deze tweedelige workshop wordt ingegaan op de oorzaken van blessures/overbelasting en hoe daarmee om te gaan als het zich voordoet. Het normale herstelproces bij een blessure/overbelasting wordt besproken.

Hoe kun je voorkomen dat een blessure niet weer terugkomt? En wat kan je als coach doen binnen de algemene trainingen om blessures te voorkomen?

De interactie tussen sporter-ouder-coach en fysiotherapeut is belangrijk rondom blessures en bij het signaleren van overbelasting. Er zal in deze workshops zoveel mogelijk worden ingegaan op situaties uit de praktijk.

De workshop wordt gegeven in een open sfeer en zorgt voor reflectie, het delen van ervaringen en levert je praktische tips op.

U wordt uitgenodigd om zelf praktijksituaties aan te dragen.

Voor wie

Voor sporters - ouders - trainers

Onderwerpen*

dinsdag 5 februari: blessures - oorzaak?... of voorkomen?

- Oorzaken van Blessures
- Wat kun je er aan doen om blessures te voorkomen?
- Hoe voorkom je het terugkeren van blessures?
- Samenwerken van coaches-trainers-fysiotherapeuten
- Preventieve training
- Breedtesport vs topsport
- Core Stability - core strenght

dinsdag 17 februari: overbelasting...signalering en/of voorkomen + voeding

- Draaglast is groter dan draagkracht
- Fysiek
acuut - langdurig eenzijdige belasting - afwijkingen bewegingsapparaat
- Mentaal
trainingsarbeid, volume en intensiteit - externe invloeden - desinteresse - slapen/eten - blessures - hartslag - burn-out
- Jeugd en volwassene
belasting en techniek - onvolgroeid lichaam - oorzaak klachten
- Voorkomen en genezen
conditie - motoriek en coördinatie - rust - voeding - recidivering
- Nazorg
voorkomen en chroniciteit - behandelen en revalidatie - sportpsycholoog

Opm.

- het is aan te bevelen comfortabel zittende sportkleding te dragen
- heeft u nu al vragen, dan kunt u ze mailen naar:
a.brunninkhuis@sportbedrijfamstelveen.nl
uw vragen worden dan tijdens de workshop beantwoord